

# Calabacín en cuadros

**Sirve:** 8 porciones

## Ingredientes

**4** huevos (ligeramente batidos)

**1/4 taza** aceite

**3 tazas** calabacín rodajado finamente (use calabacín grande o calabaza amarilla)

**1/4 taza** cebolla picada

**1 taza** mezcla para panecillo

**1 cucharadita** perejil deshidratado (o 2 cucharadas de perejil fresco picado)

**1/3 taza** queso cheddar rallado

**1 taza** zanahorias ralladas

## Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes y vierta sobre una charola para hornear engrasada de 9x13".
2. Hornee a 350 °F durante 25 minutos o hasta que esté burbujeante y dorado.
3. Sirva en forma de cuadrados mientras esté caliente.

## Notas

- Para congelar: Deje enfriar y corte en cuadros. Congele los cuadros en una lámina para hornear galletas hasta que estos estén congelados y coloque en bolsas para el congelador. Cuando esté lista para usarlos, saque una bolsa del congelador, coloque en un recipiente con tapadera para el microondas. Recaliente en el microondas a

temperatura media.

- Para reducir el colesterol y la grasa, use 8 claras de huevo en lugar del huevo entero.
- Añada a la mezcla otros vegetales frescos picados finamente: pimientos dulces rojos o verdes, espinaca, brócoli.

**Origen:** Connecticut Food Policy Council, Farm Fresh Summer Recipes